# Sfântul Simeon Noul Teolog - Metoda sfintei rugăciuni şi atenţiuni

Trei sunt felurile rugăciunii şi ale luării aminte prin care sufletul sau se înalţă, sau se coboară. Se înalţă dacă le întrebuinţează la timp potrivit, sau se coboară dacă le întrebuinţează fără socoteală, la vreme nepotrivită. Iar trezvia şi rugăciunea sunt legate între ele ca sufletul şi trupul: lipsind una, nu poate sta nici cealaltă. Unirea lor se face în acest chip: întâi, trezvia se opune păcatului, ca un străjuitor şi înainte mergător; în urma ei, rugăciunea desfiinţează şi şterge îndată gândurile rele, împiedicate de străjuitor, luare aminte neputând face singură acest lucru. Acestea sunt deci poarta vieţii şi a morţii: luarea aminte şi rugăciunea. De o curăţim prin trezvie, ne îmbunătăţim; iar de o întinăm prin lipsă de pază, ne înrăim.

Fiindcă am spus deci că luarea aminte şi rugăciunea sunt trei feluri, trebuie să înfăţişăm însuşirea fiecăruia din ele, ca cel ce vrea să dobândească viaţa şi să şi-o desăvârşească, să aleagă din aceste trei feluri care se deosebesc între ele, pe cel mai bun, ca nu cumva, ţinând din neştiinţă pe cel mai rău, să fie scos de la ceea ce e mai bun.

## *Despre primul fel de rugăciune*

Însuşirile primului fel de rugăciune sunt acestea: Când cineva face această rugăciune, îşi ridică mâinile şi ochii împreună cu mintea la cer, iar mintea alcătuieşte înţelesuri dumnezeieşti şi-şi închipuie frumuseţi cereşti, ierarhii de îngeri şi corturi de-ale drepţilor şi, simplu vorbind, toate câte le-a auzit din Scripturi le adună în vremea rugăciunii în minte, el îşi stârneşte astfel sufletul la dragostea dumnezeiască, privind la cer, ba uneori vărsând şi lacrimi din ochi. Făcând aşa, se umflă dulce în inimă şi se mândreşte şi socoteşte că ceea ce i se întâmplă este o mângâiere dumnezeiască. Drept aceea, se roagă să petreacă pururi într-o astfel de îndeletnicire.

Dar acestea sunt semne ale amăgirii. Căci binele nu e bine când nu se face bine. Unul ca acesta, chiar de se dedă unei vieţi de cea mai deplină linişte, e cu neputinţă să nu-şi iasă din minţi. Iar dacă nu cade într-o astfel de patimă, totuşi nu poate ajunge la dobândirea virtuţilor şi la nepătimire. Prin acest fel de luare aminte s-au amăgit cei ce văd lumini în chip simţit şi miros bune miresme şi aud glasuri şi alte multe de acestea. Unii din ei au căzut cu totul în stăpânirea dracilor, fiind purtaţi din loc în loc şi din ţară în ţară. Alţii, necunoscând pe cel ce se preface în înger al luminii şi de aceea primindu-l, au fost amăgiţi de el şi au rămas neîndreptaţi până la sfârşit, neprimind nici un sfat de la oameni. Unii şi-au pus mâinile asupra lor înşişi, şi s-au făcut sinucigaşi, fiind scoşi din minţi de înşelătorul, iar alţii s-au aruncat în prăpăstii. În sfârşit, alţii s-au spânzurat, şi cine ar putea spune toate felurile amăgirii diavolului?

Din toate cele spuse, cel înţelept poate cunoaşte care este câştigul născut din cea dintâi luare aminte. Iar dacă cineva nu cade în acestea, pentru că trăieşte în viaţa de obşte (acestea li se întâmplă deci pustnicilor), totuşi rămâne toată viaţa fără nici o sporire din ea.

## *Despre al doilea fel de rugăciune*

Al doilea fel de rugăciune se face aşa: Mintea se retrage din cele supuse simţurilor, îşi păzeşte simţurile de cele din afară, şi-şi adună toate gândurile, ca să nu umble după lucrurile deşarte; apoi aici face cercetarea gândurilor, aici ia aminte la cererile ce le rosteşte cu gura către Dumnezeu, sau aici atrage la sine gândurile robite de diavol, aici, cuprinsă ea însăşi de patimă, începe să revină la sine cu silire. Dar unuia ce se luptă aşa, îi este cu neputinţă să câştige pacea, sau să primească cununa biruinţei? (II Timotei 4, 8). Căci unul ca acesta se aseamănă omului ce se luptă noaptea, care aude glasurile vrăjmaşilor şi primeşte loviturile lor, dar nu poate

vedea curat cine sunt, sau de unde au venit, sau cum şi pentru ce se bat, dat fiind întunericul din mintea sa , care îi pricinuieşte acest neajuns. Cel ce se luptă aşa, nu va scăpa de a fi zdrobit de către duşmanii inteligibili, el va suporta osteneala, dar de răsplată va fi păgubit, căci furat de slava deşartă, el se făleşte că e cu luare aminte şi stăpânit şi batjocorit de ea, va dispreţui pe alţii, că nu sunt cu luare aminte şi se va mândri faţă de ei şi se va da drept păstor al oilor, asemănându-se orbului care vrea să călăuzească pe orb.

Acestea sunt însuşirile rugăciunii a doua. Din ele, cel ce se sileşte poate să cunoască neajunsul ei. Această a doua rugăciune e mai bună decât cea dintâi, precum o noapte cu lună plină e mai bună decât o noapte fără stele şi fără lumină.

## *Despre al treilea fel de rugăciune*

Vom începe să vorbim şi despre a treia rugăciune. Ea este un lucru minunat şi greu de tălmăcit, iar pentru cei ce n-au cunoscut-o, nu numai greu de înţeles, ci şi aproape de necrezut. E un lucru care nu se întâlneşte la mulţi, căci socotesc că acest bun a dispărut azi de la noi împreună cu ascultarea. Pentru că ascultarea este aceea care, dezlipindu-l pe cel ce-o iubeşte de veacul rău de acum, desfăcându-l de patimi şi de griji, îl face statornic şi neobosit în urmărirea căii acesteia, mai ales dacă a găsit şi un povăţuitor neamăgitor. Căci ce lucruri vremelnice ar putea atrage mintea aceluia care a murit prin ascultare, oricărei împătimiri faţă de lume şi de trup? Sau ce grijă ar mai putea stăpâni pe acela care a dat în seama lui Dumnezeu şi a părintelui său duhovnicesc toată grija sufletului şi a trupului şi nu mai trăieşte sieşi, nici nu mai aşteaptă o zi a plăcerilor sale? De aceea, ispitele puterilor răzvrătite, care trag mintea ca nişte funii în nenumărate curse de gânduri, se rup şi omul, ajuns liber, luptând cu putere şi pătrunzând gândurile vrăjmaşilor, le alungă cu măiestrie şi înalţă rugăciuni din inimă curată. Aceasta este începutul adevăratei vieţuiri călugăreşti. Cei ce nu încep astfel, se vor zdrobi în deşert.

Începutul rugăciunii a treia nu se face cu întinderea mâinilor, cu adunarea gândurilor şi cu chemarea ajutorului din cer, căci acestea sunt însuşirile primei rugăciuni. Dar nu începe nici de la al doilea fel, în care mintea ia aminte la simţurile din afară, iar pe duşmanii dinăuntru nu-i observă. Fiindcă unul ca acesta e lovit, dar nu loveşte, e rănit, dar nu răneşte, e dus în robie fără să se poată apăra de cei ce-l robesc. Necontenit vrăjmaşii îl lovesc din spate, dar mai ales din faţă şi îl fac iubitor de slavă deşartă şi plin de părere de sine.

Deci tu, de voieşti să începi această lucrare născătoare de lumină şi plină de farmec, fă începutul de aici: după ascultarea cu de-amănuntul, pe care am zugrăvit-

o mai înainte, trebuie să le faci toate cu conştiinţă. Căci fără ascultare, nu există nici conştiinţă curată. Iar conştiinţa aceasta trebuie să o păzeşti întâi faţă de Dumnezeu, faţă de părintele tău duhovnicesc şi în al treilea rând faţă de oameni şi de lucruri.

- *Faţă de Dumnezeu trebuie să-ţi păzeşti conştiinţa curată, ca toate câte le ştii că nu slujesc Lui, să nu le faci;*
- *faţă de părintele tău, ca să faci tot ce îţi spune potrivit scopului pe care îl urmăreşte, neadăugând şi netăind nimic;*
- *faţă de oameni trebuie să-ţi păzeşti conştiinţa, ca cele ce tu le urăşti, altuia să nu le faci; iar*
- *faţă de lucruri trebuie să te fereşti de trecerea măsurii în tot ce faci: în mâncare, în băutură şi în îmbrăcăminte.*

Simplu grăind, toate câte le faci ca în faţa lui Dumnezeu, ca să nu fii mustrat în vreo privinţă de conştiinţă.

Neascultând de un povăţuitor iscusit, nu-ţi dai seama de limitele puterii tale, te supraevaluezi, n-are cine te face atent la scăderi şi greşeli ale tale.

Această conştiinţă este un fel de simţ al răspunderii faţă de oameni şi chiar faţă de lucruri şi de împrejurările ce-ţi sunt date, dar mai ales faţă de întrebuinţarea lor. Iar temeiul acestei răspunderi stă în răspunderea faţă de Dumnezeu.

Şi acum, după ce am limpezit şi lămurit adevărata luare aminte, vom vorbi, dacă voieşti, şi despre însuşirile ei. Luarea aminte şi rugăciunea adevărată şi neînşelătoare constă în aceea, ca mintea să păzească inima în vremea rugăciunii şi să se întoarcă neîncetat înăuntru ei şi din acel adânc să-şi înalţe cererile către Domnul. În felul acesta, gustând mintea ***"că bun este Domnul"*** nu mai vrea să iasă din locaşul inimii, căci zice şi ea cu Apostolul: ***"Bine este nouă să fim aici".***

Şi cercetând tot timpul locurile acelea, alungă cu lovituri aspre gândurile semănate de vrăjmaşi. Celor ce nu cunosc acest fel de vieţuire, li se pare aspru şi foarte greu, şi de fapt lucrul este înăbuşitor şi obositor nu numai pentru cei necercaţi, ci şi pentru cei ce au agonisit cercare adevărată, dar n-au gustat şi n-au făcut să treacă plăcerea ei în adâncul inimii. Însă cei ce au gustat plăcerea ei şi au făcut să treacă dulceaţa ei în adâncul inimii, pot striga împreună cu Pavel: ***"Cine ne va despărţi pe noi de dragostea lui Hristos?"*** şi celelalte.

Sfinţii noştri Părinţi, auzind pe Domnul zicând: ***"Din inimă ies gândurile rele, uciderile, preacurviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, şi ele sunt cele ce spurcă pe om"***, şi îndemnul de a curăţa partea dinăuntru a paharului, ca şi partea din afară să se facă curată, lăsând orice altă lucrare a virtuţilor, şi-au îndreptat toată nevoinţa spre această pază a inimii, bine ştiind că odată cu ea dobândesc toate celelalte virtuţi fără greutate, iar fără de ea nu pot stărui în nici o virtute.

Luarea aminte este o trezvie a omului la sine însuşi. Dacă aceasta este permanentă, se evită toate păcatele şi omul face numai binele de toate felurile, adică se deprinde cu toate felurile de bine şi acestea sunt virtuţile. În fond acest al treilea fel de luare aminte şi al rugăciunii constă în căutarea sinei proprii şi a întâlnirii prin ea cu Dumnezeu şi în stăruirea în ele. Este întâlnirea cu Dumnezeu în rugăciune, dialog ce se petrece în acest abis nesfârşit al sinei, sau al inimii. Numai în indefinitul nostru descoperit şi trăit în mod conştient ne întâlnim în mod conştient cu infinitul dumnezeiesc; trăim conştiinţa prezenţei Lui. Numai în abisul subiectului nostru, trăit conştient, ne putem întâlni cu abisul Subiectului dumnezeiesc, sau cu trăirea conştientă a Lui, într-o acută responsabilitate. Propriu zis, abisul subiectului nostru se actualizează în întâlnirea cu abisul Subiectului dumnezeiesc, care ne cheamă la răspundere, sau la conştiinţa de noi înşine.

Dar abisul nostru, sau conştiinţa de noi înşine se poate şi închide prin faptul că mintea se strânge după forma lucrurilor mărginite. Căci atunci dispare şi conştiinţa prezenţei lui Dumnezeu cel nesfârşit. Mintea noastră are tendinţa de a se întinde spre Nesfârşitul, ca să se odihnească în El, dar iese din finit propriu zis în inima care se umple de conştiinţa prezenţei lui Dumnezeu.

Autorul "Metodei" cere să nu se rămână la lucrarea virtuţilor, fără vederea infinitului dumnezeiesc, sau fără conştiinţa prezenţei lui, ca să se vadă acest infinit şi apoi virtuţile vor veni de la sine, prin alipirea de Dumnezeu. Atunci virtuţile nu vor mai fi agonisite cu greutate şi nici nu se vor mai pierde cu uşurinţă, ci se nasc firesc şi devin statornice, căci sunt iradieri ale acestei conştiinţe ale întâlnirii cu infinitul lui Dumnezeu, devenită iubire a noastră. Fără ea, care este în fond esenţa luării aminte, nu se pot deprinde virtuţile. Împrăştierea aduce inevitabil greşelile.

Pe aceasta unii dintre Părinţi au numit-o linişte a inimii, alţii luare aminte, alţii pază a inimii, unii trezvie şi împotrivire în cuvânt, alţii cercetarea gândurilor şi paza minţii. Dar toţi îndeobşte şi-au lucrat pământul inimii lor şi prin aceasta au ajuns să se hrănească cu mana dumnezeiască. Despre ea zice Eclesiastul: ***"Veseleşte-te tinere, întru tinereţea ta şi umblă în căile inimii tale fără pată şi scoate întărâtarea de la inima ta" (Eclesiast 11, 9);*** sau: ***"Dacă duhul***

***stăpânitorului se ridică împotriva ta, să nu-ţi laşi locul tău" (Eclesiast 10, 4).*** Zicând "loc", a voit să arate inima, precum zice şi Domnul: ***"Din inimă ies gândurile rele".*** Şi iarăşi: ***"Nu vă împrăştiaţi cu gândurile" (Luca 12, 29);*** sau: ***"Strâmtă este poarta şi îngustă calea ce duce la viaţă"*** şi: ***"Fericiţi cei săraci cu duhul",*** adică cei ce n-au în ei nici un gând al veacului acesta. Iar Apostolul Petru zice: ***"Fiţi treji şi privegheaţi, că potrivnicul vostru, diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând pe cineva să înghită".*** Pavel, la rândul său, scrie foarte limpede către Efeseni, despre paza inimii: ***"Nu ne este lupta împotriva sângelui şi a trupului"***, iar câte au scris dumnezeieştii noştri Părinţi în scrierile lor despre paza inimii, e cunoscut celor ce le cercetează pe acestea cu osârdie.

Înainte de toate, însă trebuie să-ţi câştigi trei lucruri şi aşa să porneşti spre ţinta căutată:

- *lipsa de griji în privinţa lucrurilor neîndreptăţite şi îndreptăţite, adică moartea faţă de toate;*
- *conştiinţa curată, păzindu-te neosândit de conştiinţa proprie; şi*
- *neîmpătimirea, nelăsându-te atras de nimic din cele ale veacului acesta, sau ale trupului.*

Apoi şezând într-o chilie liniştită şi într-un colţ retras, ia aminte să faci ceea ce-ţi spun: închide uşa şi ridică-ţi mintea de la tot ce e deşert sau vremelnic. Apoi, apleacă-ţi barba în piept, ca să iei aminte, cu mintea şi cu ochii sensibili la tine însuţi. Ţine puţin respiraţia, ca să fixezi mintea şi să afli astfel locul unde este inima ta, ca acolo să fie în întregime şi mintea ta. La început vei afla un întuneric şi o grosime de nestrăbătut, dar stăruind şi făcând acest lucru zi şi noapte, vei afla o bucurie nesfârşită. Căci îndată ce află mintea locul inimii, vede ceea ce nu crede: vede văzduhul ce se află în mijlocul inimii şi se vede pe sine în întregime luminoasă şi plină de puterea de deosebire. Şi de aici înainte, îndată ce mijeşte un gând, încă înainte de a se alcătui şi de a lua chip îl izgoneşte cu chemarea lui Iisus Hristos şi-l face să se mistuie. De acum mintea, în ciuda ei pe draci, ridică împotriva lor mânia cea după fire şi îi loveşte, izgonind pe aceşti vrăjmaşi inteligibili-spirituali. Celelalte le vei învăţa cu ajutorul lui Dumnezeu, prin păzirea minţii, ţinând pe Iisus în inimă, căci se spune: Şezi în chilia ta şi aceasta te va învăţa toate.

## *Despre etapele şi vârstele creşterii duhovnicesti: băieţandru, tânăr, bărbat şi bătrân cu privirea neabătută*

Dacă vrem să ajungem la bărbatul desăvârşit al plinătăţii lui Hristos, să începem să urcăm scara de la hrana vârstelor copilăreşti, ca păşind treptat să ajungem la

măsurile bărbatului şi bătrânilor. Deci cea dintâi vârstă a vieţii călugăreşti stă în a micşora patimile. Acesta este lucrul începătorilor.

A doua treaptă şi schimbare, care face pe cineva din băietan, tânăr duhovnicesc, este stăruinţa în cântare. Căci, după potolirea şi micşorarea patimilor, cântarea se face dulce limbii şi e luată în seamă de Dumnezeu, dat fiind că nu e cu putinţă a cânta Domnului în pământ străin, adică într-o inimă pătimaşă.

A treia treaptă şi schimbare de vârstă, care face dintr-un tânăr un bărbat duhovnicesc, este stăruinţa în rugăciune: ea este a celor înaintaţi. Iar rugăciunea se deosebeşte de cântare ca bărbatul desăvârşit de tânărul şi băietanul, ca trepte deosebite pe scara pe care păşim.

La aceasta se adaugă a patra treaptă şi schimbare de vârstă duhovnicească. Aceasta este a bătrânului şi celui albit la păr şi constă în aţintirea neabătută a privirii, care este proprie celor desăvârşiţi. Aici calea s-a isprăvit şi scara a luat sfârşit.

Deci acestea fiind astfel orânduite şi hotărâte de Duhul, nu e cu putinţă copilului să se facă bărbat şi să urce la treapta bătrânului albit altfel decât începând de la prima treaptă, precum am zis, ca păşind bine prin cele patru trepte să se înalţe la desăvârşire. Iar începutul înaintării spre lumină pentru cel ce vrea să se renască duhovniceşte este micşorarea patimilor, sau păzirea inimii. Căci altfel este cu neputinţă să se micşoreze patimile.

În al doilea rând vine stăruirea în cântare, căci patimile fiind domolite şi micşorate prin împotrivirea inimii faţă de ele, dorinţa împăcării cu Dumnezeu aprinde mintea. Astfel mintea întărită izgoneşte prin loviturile trezviei gândurile ce suflă la suprafaţa inimii. Şi iarăşi se dăruieşte luării aminte şi rugăciunii celei de a doua. În această vreme se dezlănţuie întărirea duhurilor şi suflările patimilor tulbură adâncul fără fund al inimii. Dar prin chemarea Domnului Iisus Hristos se mistuie şi se topesc de acolo ca ceara. Însă ele tot nu se liniştesc, ci, scoase de acolo, aprind prin simţuri suprafaţa minţii. De aici mintea le scoate repede şi îndată simte pacea. Dar să scape cu totul şi să nu mai trebuiască să lupte, este cu neputinţă, căci acest lucru este propriu numai celui ce a ajuns la bărbatul desăvârşit, care s-a retras cu totul din lume şi stăruie neîncetat în paza inimii. De la acestea cel ce ia aminte se înalţă treptat la înţelepciunea părului alb, sau la treapta vederii, lucru care e propriu celor desăvârşiţi.

Mintea încălzită de dorul lui Dumnezeu, nu mai acordă atenţie gândurilor străine de El. Inima nu se mai îngustează prin plăcerea pentru lucrurile mărginite la care se

referă aceste gânduri, ci se încălzeşte de dragostea lui Dumnezeu cel nesfârşit şi îi cântă cu foc. Dar încă n-a ajuns la vederea lui Dumnezeu Cel infinit, la liniştea conştiinţei prezenţei Lui. Patima mărgineşte vederea în adâncimea fără sfârşit a Lui. Căldura cântării poate dezlănţui şi ea patimile care acoperă abisul inimii în care se vede nesfârşirea dumnezeiască. Ele mai încearcă prin simţuri să tulbure mintea, dar nu mai pot tulbura adâncul ei, ci numai suprafaţa ei şi pentru scurt timp. Dar chemarea numelui lui Iisus lărgeşte vederea, căci prin umanitatea lui Iisus se poate privi la infinitatea dumnezeirii Lui.

După ce a ajuns câte puţin la nepătimire şi prin aceasta la obişnuinţa privirii în adâncul cel fără fund al inimii şi prin ea în abisul dumnezeiesc, poate să se ocupe şi cu cântarea şi poate căuta şi la înţelesurile lucrurilor, căci nu mai este ispitit de ele la rămânerea la ele, ca la singura realitate, deci la păcat. Dar a începe cu ele, înainte de dobândirea nepătimirii, care îngustează mintea alipind-o la cele mărginite, înseamnă a face primul şi al doilea fel de rugăciune şi a fi ispitit la păcate, adică la alipirea de ele şi la uitarea lui Dumnezeu.

Deci cel ce împlineşte acestea la vreme potrivită şi cu bună rânduială, poate, după alungarea patimilor din inimă, să stăruie şi în cântare şi să se apere şi de gândurile trezite prin simţuri şi de tulburarea de la suprafaţa minţii; de asemenea poate să caute cu ochiul trupesc şi cu cel al minţii "pentru că şi de aceasta e nevoie" la cer şi să facă rugăciune curată întru tot adevărul.

Dar aceasta numai din când în când şi câte puţin, din pricina vrăjmaşilor ce întind curse în văzduh. ***Căci numai acestea se cere de la noi: să fie inima noastră curăţită prin supraveghere.*** Fiindcă ***"de e rădăcina sfântă, e vădit că vor fi şi ramurile" (Romani 11, 16)*** şi rodul. Dar cel ce îşi ridică ochiul şi mintea la cer şi vrea să-şi închipuie niscai lucruri gândite cu mintea (inteligibile) în afară de modul în care am grăit, oglindeşte mai degrabă idoli decât adevăr. Căci câtă vreme inima este necurată, a doua şi prima luare aminte nu poate înainta, fiindcă precum la zidirea unei case nu punem întâi acoperişul, apoi temelia (aceasta e cu neputinţă), ci dimpotrivă întâi temelia, apoi zidirea şi la urmă acoperişul, aşa trebuie să gândeşti că e şi în acestea.

Căci întâi ne păzim inima şi ne micşorăm patimile din ea şi prin aceasta punem temelia duhovnicească a casei; apoi respingem suflarea duhurilor rele, răscolită prin simţurile din afară, prin a doua luare aminte, şi aşa scăpând repede de război, ridicăm zidurile peste temeliile casei duhovniceşti. Apoi, prin aţintirea noastră desăvârşită spre Dumnezeu, sau prin retragerea în sine, întindem acoperişul casei şi

aşa desăvârşim casa duhovnicească în Hristos Iisus, Domnul nostru, căruia se cuvine slava în vecii vecilor.

Amin.

***(Extras din Filocalia sau culegere din scrierile Sfinţilor Părinţi care arată cum se poate omul curăţi, lumina şi desăvârşi – volumul VIII)***